

Asiakkaan nimi		Liikkumissopimuspäivämäärä
Millaisia asioita teet itsenäisesti tavallisena päivänä kotona?		
Mitkä ovat ne arkiaskareet, joihin toivot tukea? Kuka voisi auttaa?		
Kun kaipaat seuraa, keneen otat yhteyttä?		
Pääsetkö kodin ulkopuolelle, jos lähdet kotoa, mitä teet silloin? Missä sinua kiinnostaisi käydä?		
Mitä haluaisit tehdä/harjoitella hoitajan/muun työntekijän tukemana?		
Mitä olet valmis itse tekemään säilyttääksesi tai parantaaksesi toimintakykyäsi?		
Asiakkaan arvio		Asiakkaan suoritus
kyllä / ei	Pääsetkö makuuasennosta istumaan?	kyllä / ei
kyllä / ei	Pääsetkö siirtymään sängyltä keittiön tuolille?	kyllä / ei
kyllä / ei	Pääsetkö tuolilta ylös seisomaan?	kyllä / ei
kyllä / ei	Pystytkö ottamaan aterian jääkaapista ja lämmittämään sen?	kyllä / ei
Pvm	Suoritus aika	Huomioitavaa (käsiin tukeutuen, ilman käsien apua, minkälainen tuoli?)
Merkitse tähän toistojen määrä, jos istumasta seisomaan nousuharjoitukset otetaan osaksi liikkumissopimusta:		
Seurantapäivämäärä	Suoritus aika	Huomioitavaa
Pvm	Pisteet	Huomioitavaa
Seurantapäivämäärä	Pisteet	Huomioitavaa
Pisteytys (Berg ym. 1989, 1992, 1995)	4 p Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti 3 p Pystyy nostamaan esineen, mutta tarvitsee varmistuksen 2 p Ei pysty nostamaan esinettä, mutta kurkottaa 2-5 cm päähän esineestä niin, että tasapaino säilyi 1 p Ei pysty nostamaan esinettä ja tarvitsee yritykseensä varmistuksen 0 p Ei pysty yrittämään / tarvitsee avustusta, ettei kaatuisi	
Liikkumissopimuksella tavoittelen, että minä (asiakas jatkaa lausetta):		
Yhdessä hoitajan/muun työntekijän kanssa toteutan seuraavia askareita/harjoituksia (mitä ja kuinka usein?):		
Itsenäisesti tai läheisteni kanssa teen seuraavia toimintakykyä vahvistavia toimintoja (mitä ja kuinka usein?):		
Millaisia suosituksia fysio- tai toimintaterapeutti on antanut arkiliikkumiseen ja liikkumissopimukseen liittyen?		
Käyn kuntoutusryhmässä tai seniorikeskuksessa tai osallistun etäkuntoutukseen (milloin ja kuinka usein?):		
Seurantapäivämäärä:		